

FSH III.6 Kurplan Vorbereitung 12 Tage

Die eigentliche Kur beginnt nach einer Vorbereitung von 12 Tagen.

Die Vorbereitung ist hier genau beschrieben und dient dem Aufknacken einer ungünstigen Körperfrequenz, die ein Substrat für unmäßige Kleinstwesen-Besiedlung mit Pilzen, Bakterien, Parasiten und Viren darstellt.

Mit den 3 Durchgängen vom CTE wird eine neue Grundfrequenz installiert und der Platz vorbereitet, daß Dein Körper mehr von Deiner eigenen hohen Schwingung halten kann und besser mit dieser synchronisiert ist.

Sind das eigentliche Ich und der Körper schlecht bis gar nicht synchronisiert, fühlt man sich depressiv und erschlagen in der 3D Welt. Einfach, weil die Schnittstelle zu diesem Umfeld, unser Körper, nicht gut <als Schnittstelle> fungiert!

Unser Ich wartet dann drauf gelebt und ausgedrückt zu werden und tatkräftig zu wirken. Der Körper, dessen Schwingung beim "normalen" Menschen von niedrigen, parasitären Kleinstwesen stark verdunkelt und verlangsamt ist, wird von negativen Faktoren beeinflusst, die komplett abseits unseres Bewußtseins sind, während wir uns in so einem Körper stark erschöpft, fehl am Platz und extrem wenig zu Hause fühlen. Wir denken, was ist nur los mit mir??

Die Antwort ist, nichts, außer daß der Körper aus dem Takt geraten ist und gereinigt gehört.

Eine gute Synchronisation von Deinem hochdimensionalen und Deinem stofflichen Ich sind enorm wichtig, damit Du tatkräftig und glücksfähig bist.

Ist der Körper verdreckt, was bei allen Menschen der Fall ist, die keine gründlichen Reinigungen mittels geeigneter Anwendungen, wie sie beispielhaft hier im FAHRPLAN SELBSTTHEILUNG beschrieben werden, vornehmen (das schließt nicht nur kranke sondern auch so ziemlich alle gesunden Menschen mit ein!), dann "hinkt" die Schnittstelle. Statt eine Verbindung zu schaffen, wird sie selbst, also der Körper, zur Isolierschicht!

Sprich, der Körper ist dann genau KEINE Schnittstelle, sondern ein Block zwischen dem hochdimensionalen Ich und der physischen Welt. Man fühlt sich gefangen in einer Sackgasse, eingesperrt in eine Zwangsjacke.

Das Ich wird dann super schlecht repräsentiert, es kann kaum oder gar nicht aufschnappen, ausdrücken und entfalten, wer und was wir eigentlich sind. Es fehlt uns das geeignete Grundwerkzeug in dieser Welt!

So werden wir Gefangene im Körper, statt freudige Schöpferwesen, die vor Kreativität, Lebensfreude und Vitalität strotzen.

Im FAHRPLAN SELBSTTHEILUNG vermittele ich Dir Mittel und Möglichkeiten, die den Weg zur Synchronisation zwischen der Essenz und dem Körper wieder herstellen. Der erste Schritt ist das Anheben der Körperfrequenz, was wir hier in der 12-tägigen Vorbereitung vornehmen.

Du findest im Folgenden einen detaillierten Tagesplan mit den entsprechenden Anwendungen.

Mein Vorschlag im Vorbereitungs Plan ist, 3 Tage zwischen den CTEs einzuhalten. Merkst Du, daß der CTE noch wirkt, kannst Du auch mehrere Tage dazwischen einschieben! Spürst Du z.B. am Tag 6, 7 oder 8, daß der erste CTE "noch arbeitet", kannst Du diesen gerne auf Tag 9,10 etc. verschieben - eben dann, wanns Dir richtig vorkommt. Wenn Du eine starke Wirkung erlebst, kannst Du statt den vorgeschlagenen 3 Runden vom CTE nur 2 machen und mehrere Pausentage dazwischen einschieben.

DU bist der Experte hier! Du entscheidest, wie Deine Körperreinigung im Detail verläuft, was Du mit den vorgeschlagenen Anwendungen konkret machst und was Du wie davon für Dich nutzen möchtest.

Entscheidend ist, daß Du die anderen Dinge, wenn Du eine Anwendung wie den CTE für Dich adaptierst und beispielsweise seltener machst, wenn möglich weiterlaufen läßt.

Hier ein bissl konsequent zu sein macht sich bezahlt, weil man schneller Erfolge merkt, die dann wiederum zum Weitermachen anspornen.

Das hier ist ein FAHRPLAN, keine sklavische Vorgabe, die Unterordnung fordert :o)
Dies ist der Weg und Zeitplan, den wir erforscht haben und mit dem wir selbst gute Resultate erfahren haben. Du bist aber natürlich herzlich eingeladen, alles für Dich zu verändern und so vorzugehen, wie Du es möchtest.

Es ist eben ein Fahrplan, der viele mögliche Verbindungen von A nach B aufzeigt, kein fixes Schema, das eingehalten werden muß, eben kein starrer Therapieplan.

Dieser Fahrplan dient der Selbstheilung. Wir stehen also nicht mit einem schwarzen Zylinder da und zaubern Dir mit diesem Plan das weiße Kaninchen aus dem Hut :o)

Wir möchten zum eigenen Tun anregen. Du SELBST wirst das Kaninchen aus dem Hut zaubern und Deinen eigenen Körper neu erleben.

Wir vermitteln hier Anwendungen, die sich als gut wirksam zur effektiven Körperreinigung bewährt haben und freuen uns, diese Erfahrungswerte mit Dir zu teilen zum Zwecke der Inspiration und um Deine eigene Experimentierfreude zur Selbsterfahrung zu wecken.

Vorbereitung Anwendungen

- **Morgens nüchtern**

- 1 EL **Flohsamenschalen** einnehmen, entweder in ein Glas Wasser einstreuen, umrühren, sofort zügig trinken (Achtung, verdickt sehr schnell, rasch trinken!)

ODER

in Kapseln füllen (Größe 00) und 10-15 Kapseln mit einem Glas Wasser trinken. So kriegt man sie leichter runter :o)

Nach der Einnahme 30 Min. warten um wieder etwas zu sich zu nehmen.

-> Für guten Abtransport von Schlacken und zur Darmgesundheit.

BITTE siehe Kapitel -> Anleitung Flohsamenschalen

- **Tagsüber, unabhängig von Tageszeit oder Essen**

- **Balsamterpentin**, in medizinische Qualität

Achtung wichtig: NIEMALS pur einnehmen!!! IMMER auf 1 TL Zucker tropfen.

Auf 1 TL Zucker 3 Tr.

bei guter Verträglichkeit (also wenn keine Kopfschmerzen oder Übelkeit auftreten!)

tägl. um 3 Tr. steigern, also 3 Tr, dann 6 Tr, dann 9 Tr, dann 12 Tr.

auf 15 Tr. steigern und dann bei tägl. 15 Tr. bleiben.

Der weiße Zucker ist hier notwendig und dient als Köder für den Pilz, der durch eine ansonsten zuckerfreie Ernährung ausgehungert ist und sich nun auf diesen stürzt. Somit gelangt das Terpentin, wohin es soll und killt den Pilz.

Weißer Zucker NICHT durch Honig, Süßstoff oder Ähnliches ersetzen.

Nur der weiße Zucker hat die gewünschte Wirkung - wir habens probiert ;o)

Achtung bei Plastik Zahnprothesen! Terpentin löst Plastik auf! Hast Du Plastikkonstruktionen im Mund, weiche bitte auf Alternativen aus, z.B. Grapefruitextrakt in hoher Dosis.

-> Entfernt Pilze aus dem Körper, vor allem Schimmelpilze und Candida.

BITTE siehe Kapitel -> Anleitung Terpentin

- **Mittags**

- 2-3 ausgepreßte **Zitronen** 30 Min. vor dem Essen trinken,
Strohalm verwenden um die Zähne zu schonen

-> Macht einen saureren Magen, je mehr Magensäure, desto effektiver werden Paras und co. via die Verdauung bekämpft, ideal wäre ein pH Wert von 1-3.

Die meisten Leuten, haben zu wenig Magensäure (pH Wert von 4 und höher!), dadurch kommen Eindringlinge ungehindert in den Dünndarm, dort werden sie ins Blut aufgenommen und dann überallhin in den Körper verschleppt.

Test, ob man zu wenig Magensäure hat:

1 TL Natron in Glas Wasser auflösen und vor dem Frühstück nehmen

-> Zeit messen bis man rülpsen muss:

es sollten max. 5 Min. sein (sonst hat man zu wenig Säure)

-> Test am Besten ein paar Tage wiederholen, um den Durchschnittswert zu sehen

ALTERNATIVE:

Bist Du tagsüber unterwegs, sind Zitronen etwas unhandlich. Als Alternative empfehlen wir, 1 TL Vitamin C Pulver (Ascorbinsäure), entspricht ca. 5 gr, in einem Glas Wasser mit Abstand vor dem Essen zu trinken.

Ich höre jetzt schon die Stimmen, die sagen, haaaalt, nur das natürlich gebundene Vitamin C ist gut. Wenn Du das meinst, respektieren wir Deine Haltung völlig!
Es wird nur sehr schwierig, mit Acerola auf die Hochdosis (5 gr!) zu kommen, die wir als nötig und hilfreich ansehen.

Zudem gibt es hier verdeckte Zusatzstoffe, die die Wirkung aus unserer Sicht mildern.

Also unsere Empfehlung wäre als Alternative zu den Zitronen reine Ascorbinsäure.

***BITTE siehe Kapitel -> Anleitung Zitrone und Säure Basen Gleichgewicht
Das ist ein SEHR wichtiges Kapitel!!!***

- nach dem Essen **Mikornährstoffe (Vitamine und Mineralstoffe)** nehmen
wir empfehlen:

- 1 Pille **Immun Komplex** von Dr. Böhm

ODER

- Varuna Vital, **Camufit 10**,

4 - 8 Kapseln (erst mal mit weniger anfangen und Verträglichkeit austesten)

ODER

- **Orthomol Immun** (Pulver oder Kapseln)

-> zum Auffüllen der Mineral und Vitamin Depots

BITTE siehe Kapitel -> Anleitung Mikronährstoffe

- **Abends nach dem Essen**

- **Tausendgüldenkraut Tee:**

pro Tasse (250 ml) 1 TL Tausendgüldenkraut mit kochendem Wasser frisch aufgießen

-> Zum Unterstützen der Ausleitfunktionen im Körper durch Bitterkeit, zum Umstellen der Geschmacksnerven, vermindert Heißhunger und Verlangen nach Süßem.

BITTE siehe Kapitel -> Anleitung Bitteres

- **Einläufe:**

- **CTE nach Anleitung** (nach Schema)

ODER

- **Wasser Einlauf** (3-4 Runden, ganz wie man mag!) mit warmem Wasser, Wasser rein, bissl Bauch massieren, ab zum Klo, kein Drinhalten nötig, da kein Wirkstoff enthalten ist, das geht ratzfatzt flott, so viele Durchgänge, bis nur mehr Wasser rauskommt

-> Weicht verkrusteten Dreck im Dickdarm auf und hilft, ihn abzutransportieren

BITTE siehe Kapitel -> Anleitung CTE, Anleitung Einläufe

Rest vom Tag:

- Diät: **kein Zucker, kein Mehl, keine Milchprodukte**

-> **Low-Carb oder ketogene Ernährung**

- täglich **Low-Carb Brot essen** (Rezept folgt), das bindet und bringt die Verdauung in Schwung

- Rezepte für **Low-Carb/Keto** suchen und die Basics dafür einkaufen:
Leisamen, Flohsamenschalen, Kokosmehl, Kokosöl etc.

- **Wasserkefir** ansetzen (gibts bei DM)

- täglich entweder **Wasserkefir** trinken
oder rohes **Sauerkraut** (z.B. als Salat: kleinschneiden, Salz und Kernöl drauf)
oder **Gurkensalat** (am besten mit Zwiebeln) essen
- **andere Dinge für die Kur zusammensammeln**: Kapseln, Kräuter etc.
- viel **Wasser** trinken.

Low-Carb Brotrezept:

Das ist mein persönlicher Favorit, wenn Du magst, kannst Du natürlich auch gern ein anderes Rezept nehmen! Im Ordner "Bonus" findest Du ein Kochbuch mit sehr leichten Rezepten, da gibt es weitere Brotrezepte ohne Mehl.

Keto Brot schmeckt sehr gut mit Butter und Aufstrichen auf Sonnenblumenkernbasis.
Für Süß gibts bei DM Heidelbeermarmelade mit Xylith
(Xylith und Erythrit sind beide kurfördernd - alle anderen Süßstoffe bitte vermeiden, auch Honig, Ahornsirup, Kokosblütenzucker usw.)

T = Tasse, TL = Teelöffel, EL = Esslöffel, P = Packerl

Legendäre Keto-Weckerl :o)

1/2 T Sonnenblumenkerne, im Personal Blender oder Küchenmaschine zu Mehl mixen,
(*hat man keinen solchen Mixer, alternativ 1/2 T Leinmehl*)

1/2 T Mandelmehl

1/2 T Flohsamenschalen

3 EL Sonnenblumenkerne ganz

1 TL Salz

1 P Backpulver

mit einem Löffel vermischen, dann

1 EL Apfelessig

400 ml Wasser

dazu, daß ein hübscher Teig entsteht.

Mein Backrohr läßt Zeug nicht so gut aufgehen, daher gebe ich noch

1/2 P Trockenhefe

hinzu. Bitte probieren, ob Du damit nicht aber kleine Luftkissen bekommst... :o)

Mit nassen Händen 10 - 12 kleine Weckerl formen, kurz unter laufendes Wasser halten und Oberseite in Sesamsamen, Mohn, Sonnenblumenkerne oder Kürbiskerne drücken.
(Am besten diese auf einem Teller vorher bereitstellen.)

Bei 180° ca. 1 Stunde backen, verwendest Du Umluft, gehts etwas schneller.

Variationen:

die 3 EL Sonnenblumenkerne weglassen und statt dessen

- 3 EL Leinsamen (ganz oder geschrotet)
- 2 EL Leinmehl
- 2 EL Hanfmehl (etwas herberer Geschmack!)
- 3 EL Sesam
- 1/2 T Kürbiskerne (geschrotet)
- 1 EL Kümmel (für Kümmelweckerl)
- je 1 TL Fenchel, Anis, Kümmel oder 2 TL Brotgewürz (für Bauernbrotgeschmack)

Vorbereitung

Zur leichteren Handhabung eine schöne Tabelle zum Ausdrucken und Abhaken.
Ich bin freakig und liebe solche Listen :o)

Wochentag													
Flohsamenschalen (1 EL oder 10-15 Kaps)													
Balsamterpentin (oral) auf 1 TL Zucker 3-15 Tr.													
2-3 Zitronen trinken vor dem Mittagessen													
Mikronährstoffe													
Tausendgüldenkraut Tee (1 TL auf 1/4 Liter)													
CTE Tag 1,2 - 6,7 - 11,12													
Wasser-Einlauf													
Sport 30 Min. (radeln, spazieren, stretching, Yoga..)													
Low-Carb/Keto Ernährung, kein Mehl, kein Zucker													
Low-Carb Brot :o)													
Sauerkraut, Gurkensalat, Wasserkefir, Brottrunk													